

г. Саров

п/п №	Содержание Программы	стр.
1	Пояснительная записка	3
1.1	Цель и задачи реализации Программы	5
1.2	Планируемые результаты освоения Программы	5
1.3	Срок реализации Программы	6
1.4	Категория обучающихся	6
2	Учебный план	7
3	Календарный учебный график	7
4	Рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей первого года обучения	8
4.1	Рабочая программа учебного модуля 1 «Знакомство»	8
4.2	Рабочая программа учебного модуля 2 «Базовые упражнения футбол-гимнастика»	9
4.3	Рабочая программа учебного модуля 3 «Фитбол-здоровье и игра»	10
4.4	Рабочая программа учебного модуля 4 «Двигаемся вместе»	11
5	Рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей второго года обучения	12
5.1	Рабочая программа учебного модуля 1 «Мой футбол»	12
5.2	Рабочая программа учебного модуля 2 «Мой друг футбол»	16
6	Оценочные материалы	19
7	Организационно-педагогические и материально-технические условия Программы	20
8	Методическое обеспечение Программы	23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Фитбол «Чемпион» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283 - 26 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени, однако состояние здоровья детей сегодня не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей продолжает оставаться высокой.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с профилактической направленностью. Все они сосредоточены на оздоровлении организма занимающихся, возвращении радости и повышении функциональных возможностей человека.

В современных условиях реформирования системы дошкольного образования основой преобразования стал переход на личностно – ориентированное взаимодействие педагога с детьми, а поддержка индивидуальности признается одним из основополагающих моментов.

Важнейшим принципом ФГОС дошкольного образования является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования. Одним из основных индивидуальных отличий ребенка являются особенности его здоровья (Н.Н.Ермак, В.Н. Шебеко, В.А.Шишкина и др.)

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития и профилактики заболеваний. С целью сохранения и приумножения здоровья и физического развития детей в соответствии с их индивидуальными особенностями нами была разработана программа с использованием фитбол-гимнастики «Чемпион».

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному

совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, обусловленную проблемами здоровья обеспечения детей.

Отличительной особенностью программы является ориентированность на индивидуальные особенности и состояние здоровья каждого ребенка.

Практическая значимость. Еще древнегреческий философ Платон утверждал: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Фитбол-гимнастика предполагает нетрадиционный подход к оздоровлению детей, который подтвержден опытом работы в специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центрах Европы и России. Практически, это единственный вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Мяч используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель. Для каждого ребенка мяч подбирается индивидуально в зависимости от роста. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 6 -7 лет – 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90° значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче.

Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол-гимнастикой. Для занятий с профилактической целью мяч должен быть менее упругим.

Фитбол оказывает вибрационное воздействие. Будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация – возбуждающе.

При занятиях фитбол-гимнастикой с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ожирения. Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центра тяжести подвижной опоры и центром тяжести человека. Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев. Происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс. Только поддержание такого положения,

при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия. Поэтому правильная посадка на фитболе уже предполагает формирование трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в скандинавских странах, известных своей изобретательностью в мебельном дизайне, некоторые учреждения и школы целиком оборудованы фитболами вместо обычной мебели.

Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

1.1 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей и двигательного потенциала каждого ребенка посредством фитбол-гимнастики.

Задачи программы:

- создать условия для овладения детьми знаний о фитбол-гимнастике и о здоровом образе жизни в целом;
- формировать умение использовать фитбол для тренировки разных групп мышц; развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, спины, груди, живота, рук и ног;
- учить выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений;
- развивать двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость);
- способствовать улучшению показателей физического здоровья воспитанников, адаптации организма к физическим нагрузкам;
- развивать и совершенствовать координацию движений и равновесие;
- укреплять вестибулярный аппарат детей;
- формировать правильную осанку;
- способствовать стабилизации патологий опорно-двигательного аппарата;
- улучшать функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- поддерживать интерес к занятиям фитбол-гимнастикой.

1.2 Планируемые результаты освоения Программы

При успешном освоении Программы к концу освоения программы:

«Познаю фитбол» первый год обучения (5 – 6 лет)

- ребенок имеет представление о фитбол-гимнастике;
- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;

- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- активно принимает участие в подвижных играх.

«Мой фитбол» второй год обучения (6 – 7 лет)

- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- умеет использовать фитбол для тренировки разных групп мышц, выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- у ребенка имеется устойчивый интерес к занятиям фитбол-гимнастикой и стремление к здоровому образу жизни.

1.3 Срок реализации Программы

Срок реализации данной программы рассчитан на 2 года (с октября по май): 1-й год (курс) «Познаю фитбол» и 2-й год (курс) «Мой фитбол», каждый из которых имеет свои особенности. Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей. Ребёнок может включиться в освоение программы на любом этапе реализации. Количество занятий: 1 раз в неделю во второй половине дня; в месяц – 4 (5) занятия; всего по программе – 60 занятий.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности.

1.4 Категория обучающихся

Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет независимо от наличия у них специальных физических и умственных данных.

2. Учебный план

2.1 Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов за учебный год	Формы промежуточной аттестации
1	Модуль 1 «Знакомство»	4	Итоговое занятие в игровой форме
2	Модуль 2 «Базовые упражнения фитбол- гимнастики»	10	Итоговое занятие в игровой форме
3	Модуль 3 «Фитбол – здоровье и игра»	10	Итоговое занятие в игровой форме
4	Модуль 4 «Двигаемся вместе»	6	Итоговое занятие в игровой форме
Количество занятий в учебном году		30 занятий	

2.2 Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название модуля	Количество академических часов за учебный год	Формы промежуточной аттестации
1	Модуль 1 «Мой фитбол»	16	Итоговое занятие в игровой форме
2	Модуль 2 «Мой друг – фитбол»	14	Итоговое занятие в игровой форме
Количество занятий в учебном году		30 занятий	

3. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	30
	Количество учебных недель за два года	60
2	Количество учебных дней в учебном году	30
	Количество учебных дней за два года	60
3	Количество учебных академических часов в неделю	1 час
4	Длительность одного занятия	30 мин
5	Количество учебных часов в месяц / в год	2 часа /17 часов
6	Недель в первом полугодии	10
7	Недель во втором полугодии	20
8	Начало занятий	1 октября

9	Каникулы	31 декабря -10 января
10	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
11	Окончание учебного года	31 мая
12	Сроки промежуточной аттестации	После каждого модуля

4. Рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей первого года обучения

4.1 Рабочая программа учебного модуля 1 «Знакомство»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Октябрь	1	«Здравствуй, фитбол!»	- Беседа на тему «Фитбол – здоровье и развлечение». - Знакомство с фитболами, правилами обращения с фитболом, - Формирование правильной посадки, разучивание упражнений комплекса № 1. - Игра «Не зевай, фитбол забирай!», «Кто быстрее?». - Упражнения с фитболами для формирования правильной осанки, укрепления сводов стопы.
	2	«Мой весёлый мяч»	- Повторение приемов само страховки при выполнении упражнений с использованием фитболов, - формирование умения правильной посадки на фитболе, формирование умения подпрыгивать и покачиваться на мяче, формирование умения выполнять упражнения из разных исходных положений. - Игровые задания «Быстро возьми», «Не теряй равновесие», «Летает - не летает», - упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки.
	3	«Будь здоров!»	- Покачивания и подпрыгивания на фитболе - выполнение упражнений комплекса ОРУ № 2 с фитболом, удержания на равновесие. - Игровые задания «Поменяй мяч», «Удержи фитбол», «Передай». - Упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки
	4	«Фитбол для друзей» (промежуточная аттестация)	- Выполнение упражнений с фитболом в парах, покачивания и подпрыгивания, выполнение комплекса ОРУ. - Игровые задания «Кто быстрее?», «Ловкие мышки», «Змейка», «Веселый круг». - Диагностика физической подготовленности.

4.2 Рабочая программа учебного модуля 2 «Базовые упражнения фитбол - гимнастики»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Ноябрь	1	«Ловкие ребята»	- Упражнения с фитболами для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, упражнения на формирование правильной посадки на фитболе. - Игровые задания «Чье звено скорее соберется?», «Горячая картошка», «Ловкие мыши». - Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.
	2	«Озорные гномы»	- Повторение основных исходных положений фитбол – гимнастики (стоя, сидя, лежа), выполнение комплекса ОРУ. - Игровые задания «Веселые гномики», «Озорные гномики». - Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.
	3	«Путешествие на фитболе»	- Выполнение базовых упражнений с фитболами, разучивание комплекса ОРУ, закрепление основных исходных упражнений с фитболами. - Игровые задания «Солнечный берег», «Лесная поляна», «Танцевальная».
	4	«Гимнасты на фитболах»	- Закрепление основных исходных положений на фитболах, выполнение комплекса ОРУ с согласованным движением рук и ног. - Игра «Раз, два, три - домик займи!». - Упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.
Декабрь	1	«Вместе весело шагать»	- Выполнение комплекса ОРУ под музыку, закрепление базовых исходных положений фитбол-гимнастики (стоя, сидя, лежа). - Игровые задания «Будь внимательным», «Ловкая пара», «Фитбол не теряй». - Проверка осанки, коррекция плоскостопия (задание «Собери платочки»).
	2	«Веселая зарядка	- Закрепление базовых положений при выполнении упражнений с фитболом, упражнения на равновесие. - Игровые задания «Паровозик», «Гусеница». - Самомассаж стопы и ладоней.
	3	«Попрыгунчики»	- Упражнения на фитболах из разных исходных положений (сидя, лежа.), комплекс ОРУ (в едином для всех темпе). - Игровые задания «Веселые прыжки», «Попрыгунчики», «Прыгай, слушай».

			- Упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.
	4	«Барбарики»	- Разучивание музыкально-ритмический комплекса «Барбарики», прокаты на мяче вперед-назад, удержание равновесия на уменьшенной площади опоры. - Игровые задания «Барбарики», «Два дракона», упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.
	5	«Спортник»	- Музыкально-ритмический комплекс «Барбарики», удержание равновесия с уменьшенной площадью опоры на фитболе, прокаты, перекаты. - Игровые задания «Вызов номеров», «Спортник», упражнения для коррекции и формирования правильной осанки.
Январь	Каникулы		
	1	«Физкульт-ура» (промежуточная аттестация)	- Комплекс ОРУ с фитболами, выполнение упражнения «Мостик». - Игровые задания «Быстрый, ловкий», «Караси и щука», упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки.

4.3 Рабочая программа учебного модуля 3 «Фитбол – здоровье и игра»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Январь	2	«С фитболом занимайся, здоровья набирайся!»	- Ходьба, бег, выполнение комплекса ОРУ, упражнение «Мостик», сохранение равновесия из разных исходных положений на фитболе. - Игровые задания «Быстрый и ловкий», «Караси и щука», упражнения для коррекции и формирования осанки.
	3	«Смешарики»	- Музыкально-ритмический комплекс ОРУ «Смешарики», упражнение «Мостик», сохранение равновесия из разных исходных положений. - Игра «Смешарики», упражнения для коррекции осанки и стопы.
Февраль	1	«Снеговички»	- Музыкально-ритмический комплекс ОРУ. Выполнение стойки на коленях на фитболе-упражнение «Белочка». - Игровые задания «Эстафета снеговичков», упражнения для укрепления сводов стопы и осанки.
	2	«Неболей-ка»	- Комплекс ОРУ с фитболами, упражнение «Белочка», сохранение равновесия из разных исходных положений на фитболе.

			- Игровые задания «Быстрый и ловкий», «Два дракона», упражнения с использованием фитболов для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.
	3	«Витаминки»	- Комплекс ОРУ с фитболами, упражнение «Белочка», прокаты на фитболах, упражнение «Мостик». - Игры с фитболами «Найди витаминку», «Лиса и тушканчики».
	4	«Крепыши»	- Выполнение комплекса ОРУ с фитболами, повторение упражнения «белочка». - Игровые задания «Эстафета зверей», «Кто быстрее». - Упражнения с использованием фитболов для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.
Март	1	«Мой друг – фитбол»	- Повторение комплекса ОРУ с фитболами, упражнение на координацию «Самолет». - Игры «Пингвины на льдины», «Лиса и тушканчики».
	2	«Поиграем с фитболами»	- Выполнение комплекса ОРУ. - Повторение сложно-координационных упражнений с фитболами «Самолет», прокаты на фитболах на животе и спине. - Игра «Светофор», «Раз, два, три – фигура на фитболе замри».
	3	«Солнечные зайчики»	- Выполнение комплекса ОРУ с фитболами, упражнения с фитболами из разных исходных положений – «Самолеты», прокаты, «Белочка». - Игра «Зайцы в огороде», упражнения для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.
	4	«Смайлики»	- Выполнение музыкально-ритмического комплекса с фитболами, упражнения при уменьшении площади опоры из разных исходных положений. - Игры «Смайлики», «Чье звено скорее соберется»

4.4 Рабочая программа учебного модуля 4 «Двигаемся вместе»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Апрель	1	«Улыбка»	- Выполнение комплекса ОРУ, выполнение упражнения «Крылышки», повторение упражнений с уменьшенной площадью опоры. - Игровые задания «Улыбнись», «Два дракона», «Птицы без гнезда».

			- Упражнения для коррекции плоскостопия и формирования правильной осанки.
	2	«Капитошки»	- Согласованное выполнение комплексов ОРУ, выполнение упражнений с уменьшенной площадью опоры. - Игровые задания «Капельки и град», «Кто быстрее», «Передача мяча».
	3	«На воздушном шаре»	- Сохранение равновесия с различными положениями на фитболе – сидя, лежа, выполнение упражнения музыкально-ритмического комплекса. - Игра «На воздушном шаре», упражнения на фитболе для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.
	4	«Двигаемся вместе»	- Сохранение равновесия из разных исходных положений - сидя, лежа, стоя, согласованное выполнение упражнений музыкально-ритмического комплекса. - Игра «Ловишки на фитболах», «Двигаемся вместе». - Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.
Май	1	«Непоседы»	- Выполнения комплекса ОРУ, выполнение упражнений с уменьшенной площадью опоры. - Игры «Горелки», «Попрыгунчики-воробышки», «У кого длинный хвост».
	2	«Фитболята» (промежуточная аттестация)	- Выполнение комплекса ОРУ, разучивание упражнения «Фонарик», закрепление упражнений «Крылышки», «Самолет», «Белочка». - Игровые задания «Фитболята», «Два дракона». - Упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осадки.

5. Рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей второго года обучения

5.1. Рабочая программа учебного модуля 1 «Мой футбол»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Октябрь	1	«Мой футбол»	- Закрепить представления о форме и физических свойствах футбола; - Закреплять умение правильной посадке на фитболе с опорой мяча о стену, с опорой на руки у гимнастической стенки, в партере. - Отбивание футбола двумя руками на месте и в движении.

			- Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. - Подвижная игра «Кто быстрее займет свободный фитбол»
	2	«Кто быстрее»	- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола; - Бег с мячом: с за хлестом голени; «гусиным шагом»; бег спиной вперед. - Ходьба по гимнастической скамейке с мячом над головой. - Подвижная игра с использованием фитбола «Сбей кеглю». - Повторить основные правила правильной посадки на фитболе. - Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол»
	3	«Фитбол в паре»	- Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере - Ходьба с мячом с выполнением заданий на внимание: один свисток – мяч вверх, два свистка – присед с мячом. - Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. - Упражнения на фитболе в партере: Эстафета с фитболом в руках «Кто быстрее?»
	4	«Перестрелка»	- Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя). - Прокатывание фитбола в ворота. - Перебрасывание мяча друг другу разными способами. - Сидя на фитболе, переступание на месте. - Сидя на фитболе, повороты вокруг мяча переступанием. - Подвижная игра «Перестрелка».
Ноябрь	1	«Ловишки с фитболом»	- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; - обучить технике выполнению упражнений на тренажерах - Выполнить самостоятельно покачивания с изменением положения рук, головы. - Сидя на фитболе «ходьба» на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны. - Подвижная игра «Ловишки с фитболом»
	2	«Кто дальше»	- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); - Ползание на четвереньках, толкая фитбол

			головой. - Игровое упражнение «Кто дальше бросит мяч?» - Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться обратно в и.п. Лежа на спине передавать мяч из рук в ноги и обратно. - Подвижная игра «Кто первый поднимет мяч?»
	3	«Гусеница»	- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и профильная координации) - Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. - Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги на руках вперед и назад. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поочередные махи прямыми ногами вверх. - Подвижная игра «Гусеница»
	4	«Найди свой фитбол»	- При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); - упражнения с сохранением равновесия - Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой. - Перебрасывание мяча друг другу разными способами. - Сидя на фитболе ходьба на месте, не отрывая носков, с н. высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. - Подвижная игра «Найди свой фитбол».
Декабрь	1	«Танцующие утята»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Разучивание музыкально-ритмическую композицию на фитболе «Танцующие утята». (В партере без мячей, На фитболе у твердой опоры (у стены).
	2	«Танцующие утята»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных

			положений; - Продолжать разучивание музыкально – ритмического комплекса «Танцующие утята» в партере на мячах. - Подвижная игра «Перестрелка»
	3	«Космонавты»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывать ноги от пола, балансируя руками: «Космонавт». - Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. - Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу. - Подвижная игра «Кто быстрее займет мяч?»
	4	«Пловцы»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. - Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами. - Лежа на спине на полу, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и обратно. - Лежа на животе на мяче, упор на прямые руки. Движение ногами «плавание кролем» - Лежа на животе на мяче, упор согнутыми в коленях ногами. - Движение руками «плывем брассом». - Подвижная игра «Гусеница»
	5	«Мишка бурый»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - Перебрасывание мяча друг другу различными способами - Разучивание подвижной игры на фитболе «Мишка бурый»
Январь	каникулы		
	1	«Мишка бурый»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением

			равновесия из различных исходных положений; - Повторение комплекса упражнений первого занятия. Подвижная игра «Мишка бурый»
	2	«Передай фитбол»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; - -Эстафета «Передай фитбол»
	3	«Вот как мы умеем» (промежуточная аттестация)	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением равновесия из гимна различных исходных положений; - Игровые задания: «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Попади в обруч». - Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?», «Перестрелка», «Мишка бурый».

5.2. Рабочая программа учебного модуля 2 «Мой друг – фитбол»

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Содержание занятия
Февраль	1	«Кто дальше»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений. - П/и. «Кто дальше бросит мяч?» - П/и. «Ловишки – хвостики». - Восстановительный комплекс упр-ий на фитболе под музыку из м/ф «Умка»
	2	«Равновесие»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; • - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений. - Лежа на спине на полу, фитбол в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот. - Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его

			поверхности. - П/и. «Мишка бурый».
	3	«Попади в обруч»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением резиновые мячи равновесия из различных исходных положений - Игровое упражнение «Попади в обруч» - Музыкально – ритмическая композиция «Танцующие утята». - Восстановительный комплекс «Послушный мяч» - с малым резиновым мячом.
	4	«Перепрыгни»	- Учить выполнять комплекс ОРУ с фитболом в едином для всей группы темпе; - упражнения на растягивание с использованием фитбола. - выполнение упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений - Прыжки на фитболе с продвижением вперед и перепрыгиванием через шнур, лежащий на полу. - П/и «Ловишки – хвостики».
Март	1	«Делай как я»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. - Повторить комплекс ОРУ – февраль, третье занятие. - Подпрыгивания на фитболе - Игровые упр-ия на фитболе с малыми мячами
	2	«Путешествие вокруг света»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. - Разучивание музыкально-ритмического комплекса «Путешествие вокруг света» - П/и «Вышибалы» - Восстановительный комплекс под музыку «Шелковая кисточка».
	3	«Гусеницы»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. - Подпрыгивания на фитболе. - Музыкально-ритмичный комплекс «Танцующие утята» - МПИ «Гусеница»

	4	«Вышибалы»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. - П/и «Вышибалы» - Игровые упр-ия сидя на фитболе с малыми резиновыми мячами
Апрель	1	«Часики»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки - выполнение упражнений: «Перекаты». «Часики», «Достань мяч». «Покатай мяч». «Мячики».
	2	«Гантели»	- Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений в едином для всей группы темпе - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. - ОРУ с гантелями сидя на фитболе - П/и «Найди свой мяч»
	3	«Догони мяч»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. - Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. - Выполняем из положения стоя лицом к мячу. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. - П/и «Догони мяч»
	4	«Эстафета на фитболах»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений в едином для всей группы темпе - Эстафета с фитболами.
Май	1	«Я и фитбол»	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.
	2	«Мой друг – фитбол» (промежуточная аттестация)	- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

6. Оценочные материалы

Для оценивания эффективности развивающих занятий могут быть использованы различные формы оценивания результатов:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей;
- диагностические беседы с детьми;
- игры-задания.

Уровни освоения программы в первый год обучения «Познаю фитбол» (5-6 лет)	
Уровень развития	Критерии
О	Обучающий полностью освоил материал. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.
Ч	Обучающий частично освоил материал. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.
ТР- точка роста	Требуется значительная помощь, стимуляция деятельности со стороны взрослого. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.
Уровни освоения программы во второй год обучения «Мой фитбол» (6-7 лет)	
Уровень развития	Критерии
О	Обучающий полностью освоил материал. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.
Ч	Обучающий частично освоил материал. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.
ТР- точка роста	Требуется значительная помощь, стимуляция деятельности со стороны взрослого. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Инструментарием для промежуточной аттестации являются — карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную

динамику и перспективы развития каждого ребенка. Результаты фиксируются в журнале индивидуального учета достижения обучающихся.

Промежуточная аттестация освоения дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «Чемпион» проводится по итогам завершения каждого модуля. Аттестация проводится в форме наблюдения за выполнением заданий. Результат фиксируется в протоколе, который хранится два года в методическом кабинете.

7. Организационно - педагогические и материально – технические условия реализации Программы

Организационно-педагогические условия: программа реализуется в рамках дополнительного образования в форме кружковой работы с группой детей 5 - 6 лет, 6 -7 лет

Для успешного освоения программы численность детей в группе кружка составляет от 10 до 13 человек. Наполняемость кружка осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей).

Срок реализации данной программы рассчитан на восемь месяцев (с октября по май). Ребёнок может включиться в освоение программы на любом этапе реализации.

Время проведения занятия: 30 минут.

Количество занятий: 1 раз в неделю во второй половине дня; в месяц – 4 (5) занятия; всего по программе – 30 занятий.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Методы, используемые при реализации Программы.

Методы обучения:

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

На занятии используются следующие средства:

- Теоретические сведения;
- Бег, ходьба, передвижения;
- Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;

- Упражнения с фитболами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
- Упражнения для формирования правильной осанки с фитболами и без:
- в положении стоя;
- в положении сидя;
- в положении лежа на спине и животе;
- упражнения в положении стоя на четвереньках;
- Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием фитболов;
- Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
- Упражнения на расслабление;
- Дыхательные упражнения.

Принципы построения программы

Принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

Принцип индивидуально-личностной ориентации предполагает, что педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков.

Принцип доступности предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

Принцип вариативности предполагает видоизменение упражнений и условий их выполнения, динамичность нагрузок, разнообразие методов их применения, обновления форм и содержания занятий.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного - к неизвестному; от простого – к сложному; от менее трудного – к более трудному; от менее привлекательного – к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в разных формах.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное отношение к занятиям, осуществляемое в разных формах наглядности, позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях.

Принцип наглядности базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

Материально – технические условия реализации Программы

Занятия проходят в спортивном зале.

Для успешной реализации программы есть все необходимые условия:

№	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1.	гимнастическая скамейка: L - 200 см, Н - 20 см	2
2.	гимнастическая скамейка: L - 200 см, Н 15 см	2
3.	гимнастические брёвна: L - 200 см, Н 10 см	2
4.	доска с зацепами: L - 200 см, Н - 20 см	2
5.	доска ребристая деревянная: L - 200 см, b - 20 см	1
6.	доска ребристая пластмассовая: L - 150 см, b - 20 см	3
7.	стенка гимнастическая: Н - 280 см, b пролёта – 70 см	2
8.	Фитболы	15
9.	обручи d 60 см	25
10.	обручи d 80 см	54
11.	мячи массажные	25
12.	мячи пластилиновые	25
13.	мячи d 25см	25
14.	метболы	10
15.	фитболы	13
16.	коврики гимнастические	13
17.	маты	6
18.	гимнастические палки	25
19.	платочки	25
20.	султанчики	25
21.	ленточки	25

8. Методическое обеспечение Программы

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб., Речь. 2002 -176 с.
2. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. СПб., КАРО. 2006 - 136 с.
3. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб., Речь. 2007- 99 с.
4. ЧеменеваА.А., Л.М.Есина. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Нижний Новгород, 2004.
5. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
6. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от 1 до 3 лет. М., 2009.
7. Каштанова Г.В и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
8. Подольская Е. И. Лечебная гимнастика. Журнал «Дошкольное воспитание», 2005, № 8.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
10. Журнал «Инструктор по физкультуре». Издательство. 2011, № 7 - с.